

Gesunde Ernährung für Wohlbefinden am Arbeitsplatz und zuhause

Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung fehlt gerade am Arbeitsplatz oft die Zeit. Dazu kommt mangelndes Wissen über ausgewogene Ernährung. Dabei hängen unsere Gesundheit und Fitness – und damit auch unsere Konzentration und Arbeitsleistung – zu über 60% von der Ernährung ab. Der Mensch besteht morgen aus dem, was er heute isst.

In der Schulung lernen Sie, wie sie sich langfristig und kurzfristig richtig ernähren, um die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit im Berufsalltag zu erhalten und die Freizeit gesünder zu geniessen. Ebenfalls erhalten Sie einen Überblick über die Zusammenhänge von Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie erfahren alles über das gesunde Mass an Trinken, gute und schlechte Kohlehydrate, gesunde und schlechte Fette, Vitamine, den Blutzuckerspiegel und das Cholesterin. Wir geben Ihnen praktische und sofort umsetzbare Lösungen an die Hand für das energispendende Frühstück, den optimalen Pausensnack, den genussvollen Business-Lunch und das ideale Abendessen.

Zielgruppe

Angestellte, die sich gesünder ernähren wollen, auch wenn die Zeit am Arbeitsplatz dazu beschränkt oder eine ausgewogene Küche nicht verfügbar ist, sowie Personen, die sich einfach umsetzbare Tipps holen wollen, um sich im Berufsalltag vitaler zu ernähren.

Referent*in

Ausbildungsreferent*in von Praxis-Brücke Seminare AG

Datum, Kurszeiten und Ort

Frei wählbar; Tageskurs

Preis

Auf Anfrage